



**JURNAL**

**PENERAPAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT)  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA  
DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA**

**TRIUTAMI KS  
1644040006**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**

**PENERAPAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT)  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA  
DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA**

<b>Penulis</b>	<b>: Triutami KS</b>
<b>Pembimbing I</b>	<b>: Dr. Abdullah Pandang, M.Pd</b>
<b>Pembimbing II</b>	<b>: Suciani Latif, S.Pd., M.Pd</b>
<b>Email Penulis</b>	<b>: <a href="mailto:triutamiks19@gmail.com">triutamiks19@gmail.com</a></b>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum sebelum dan setelah diberikan Teknik *Stress Inoculation Training* di SMA Negeri 6 Luwu Utara, (2) Gambaran pelaksanaan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara, dan (3) Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan model *true eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Luwu Utara, tahun ajaran 2019/2020 yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebanyak 45 siswa IPA dan IPS. Sampel penelitian sebanyak 10 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kecemasan berbicara dan observasi. Analisis data hasil penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kecemasan berbicara di depan umum kelompok eksperimen sebelum diberikan teknik *Stress Inoculation Training* yaitu sebesar 122,2 yang berada pada kategori tinggi, sedangkan skor rata-rata setelah diberikan teknik *Stress Inoculation Training* sebesar 57,00 berada pada kategori sangat rendah yang berarti kecemasan berbicara siswa di depan umum mengalami penurunan. Hasil pengujian hipotesis diperoleh  $t = 21.072$  dan nilai sig. (2-tailed) =  $0,000 \leq \alpha 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dengan demikian ada perbedaan signifikan kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** Stress Inoculation Training, kecemasan berbicara

## **I PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, siswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum, seperti berbicara di depan kelas, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, maupun dalam melakukan diskusi kelompok, itu semua merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa di sekolah yang menuntut siswa untuk berbicara di depan umum. Namun, pada kenyataannya banyak siswa merasa kesulitan bahkan sampai mengalami kecemasan berbicara karena siswa kurang terampil berbicara di depan umum.

Menurut Osborne (2004) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut di tertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prakoso (2014) terhadap 30

siswa tentang kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan umum menunjukkan bahwa mayoritas siswa tersebut merasa cemas karena faktor pola pikir yang negatif atau takut salah (40%), tidak suka berbicara di depan umum (50%), dan takut berbeda pendapat dengan orang lain (10%).

Kecemasan berbicara adalah sebuah keadaan yang wajar saja terjadi, bahkan dikatakan sebagai bagian dari pengalaman berbicara didepan publik. Namun ketika kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa seseorang dan disaat itu baru menjadi masalah. Dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunisa (2019) kecemasan membuat siswa selalu berpikir negatif akan kemampuannya sendiri, kurangnya tingkat kepercayaan diri siswa, siswa takut di tertawakan oleh teman-temannya, kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran di kelas dan kurangnya pergaulan. Hal ini akan ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah kurangnya

rasa percaya diri siswa, gagal mengembangkan keterampilan untuk berkomunikasi dengan baik, ketakutan akan kesalahan, perasaan ketidakmampuan dalam berbicara di depan umum.

Berdasarkan dari studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada hari senin tanggal 7 juni 2020 dengan guru BK di SMA Negeri 6 Luwu Utara terdapat siswa di kelas XI yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut di tandai dengan ciri-ciri gugup, suara bergetar, berkeringat, gelisah, sering menunduk dan tegang ketika diminta untuk berbicara di depan kelas.

Peneliti juga membuat angket kecemasan berbicara berupa angket tertutup yang dilandaskan dari ciri-ciri kecemasan berbicara menurut Nevid, dkk (2005) yang membagi tiga ciri kecemasan yaitu ciri fisik, behavioral dan kognitif, angket ini dibagikan kepada siswa secara *online* dalam bentuk *google form* kepada siswa kelas XI untuk memperkuat bukti dari hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya. Angket Kecemasan berbicara yang berjumlah

20 item pernyataan, dengan standar penilaian yang dapat dikategorikan mengalami kecemasan berbicara jika berada pada skor 11 keatas, sedangkan siswa dibawah skor 10 tidak mengalami kecemasan berbicara. Adapun hasil dari penyebaran angket terdapat 125 siswa yang berpartisipasi dalam pengisian angket, dari hasil pengisian tersebut sebanyak 45 siswa yang mengalami Kecemasan berbicara karena memiliki skor 11 keatas. Kecemasan tersebut disebabkan karena pikiran negatif siswa seperti khawatir ditertawai ketika berbicara di depan umum, takut apabila pendapat yang disampaikan salah, takut mendengar komentar siswa lain, merasa tegang ketika berbicara di depan orang banyak dan siswa yang merasa kurang percaya diri.

Adapun dampak kecemasan berbicara yang dialami siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Luwu Utara yaitu menghambat siswa untuk mengemukakan pendapat, siswa merasa tidak mampu ketika diminta untuk menjelaskan di depan kelas, takut untuk bertanya kepada guru, sehingga membuat siswa kurang

terlibat dalam proses pembelajaran di kelas. Adapun hasil penelitian McCroskey, dkk (Khairunisa, 2019) bahwa kecemasan yang dialami peserta didik ketika berbicara di depan kelas memiliki dampak negatif terhadap performa akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, kurang optimalnya performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang untuk tidak naik kelas. Bahkan menurut Semiun (2006:321) orang yang mengalami kecemasan berbicara nantinya akan mengalami susah tidur, mudah marah dan bahkan depresi.

Maka peneliti mencoba teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) karena teknik ini menggabungkan dua keterampilan *coping* fisik dan kognitif, membantu siswa memodifikasi instruksi dirinya agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif, siswa dapat mengkonseptualisasikan dan mengubah sudut pandanginya terhadap kecemasan, dan mengembangkan naratif baru tentang kemampuan untuk mengatasi masalah. Adapun penelitian yang

dilakukan oleh Meichenbaum (Munandar, 2016) telah menunjukkan kesuksesan dari teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang diaplikasikan pada masalah seperti kecemasan untuk berbicara, kecemasan mengikuti tes, fobia, amarah, ketidakmampuan bersosialisasi, kecanduan, tidak berfungsinya hubungan seks dan bagi anak-anak yang menarik diri dari lingkungan sosial.

*Stress Inoculation Training* (SIT) adalah sebuah teknik yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola kecemasan, sehingga siswa dapat menangani stimulus-stimulus penyebab kecemasan tersebut, baik yang bersifat ringan sampai pada stimulus yang lebih besar. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan teknik dari pendekatan *Cognitive Behaviour Modification* (CBM) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum yang menggunakan terapi *self instructional* yang pada dasarnya adalah proses merestrukturisasi sistem kognitif siswa, namun berpusat pada perubahan pola verbalisasinya.

Teknik *stress inoculation training* memiliki beberapa tujuan yaitu, pertama siswa belajar untuk melihat kecemasan mereka sebagai sesuatu yang normal, reaksi yang adaptif. Kedua, siswa juga menentukan jalan dari gangguan mereka, sifat transaksional, dan peran mereka sendiri dalam menjaga tingkat kecemasan mereka. Selain itu, siswa juga belajar untuk mengelola kecemasan mereka dengan mengubah konsep mereka tentang kecemasan. Adapun pelaksanaan *Stress Inoculation Training* (SIT) melalui tiga tahapan, yaitu: (1) Tahap konseptualisasi (pencatatan pemikiran negatif), (2) Tahap mendapatkan keterampilan baru dan latihannya (*copyng skill*), dan (3) Tahap Aplikasi dan Tindak Lanjut.

Adapun peneliti sebelumnya dengan teknik dan masalah yang sama yaitu “Penerapan Teknik Latihan Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Berbicara di Depan Kelas di SMA Negeri 1 Campalagian” yang dilakukan oleh M. Yasin Munandar (2016). Hasilnya adalah tingkat kecemasan berbicara siswa di depan

kelas sebelum diberikan perlakuan berupa teknik latihan inokulasi stress berada pada kategori tinggi dan menunjukkan penurunan setelah diberikan perlakuan yaitu berada pada kategori sedang. Adapun penelitian yang juga dilakukan oleh Schuler, dkk (Erford, dkk, 2010) yang menguji efektivitas penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Hasilnya adalah mereka yang menerima pelatihan teknik *Stress Inoculation Training* mengalami peningkatan kepercayaan diri sebagai pembicara, dan sebaliknya kecemasan komunikasi mereka berada pada kategori rendah.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mencoba mengkajinya melalui penelitian yang berjudul Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

Sehubungan dengan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum sebelum dan setelah diberikan Teknik *Stress Inoculation Training* di SMA Negeri 6 Luwu Utara.
2. Untuk mengetahui ambaran pelaksanaan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.
3. Untuk mengetahui apakah penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

## II KAJIAN TEORI

### A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

#### 1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

West & Turner (2017) berpendapat bahwa kecemasan berbicara yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup ataupun panik dalam melakukan komunikasi.

Kecemasan berbicara menurut Aydin (dalam Yuniarti, 2017) menyatakan bahwa kecemasan berbicara merupakan kekhawatiran komunikasi yang terjadi dalam kasus dimana peserta didik tidak memiliki kemampuan komunikasi yang matang meskipun mereka memiliki gagasan dan pemikiran matang. Ini mengacu pada ketakutan untuk berkomunikasi secara nyata dengan orang lain.

Sehubungan dengan hal tersebut, Philips (Ririn dkk, 2013) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum disebut dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan seorang individu mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman atau disebut dengan istilah kekhawatiran yang kadang-kadang dialami dalam

tingkat yang berbeda-beda yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak.

## **2. Penyebab kecemasan berbicara di depan umum**

Olii (2010:31) menjelaskan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu: 1) Tidak tahu apa yang harus dilakukan, 2) Tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan, 3) Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dan 4) Tidak siap untuk berbicara. Adapun menurut Dinka (2010) mengemukakan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu sebagai berikut: 1) Tidak mengetahui tentang apa yang akan dikatakan atau disampaikan di depan umum, 2) Takut mendengar komentar audiens, 3) Takut ditertawakan, dan 4) Takut membuat kesalahan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum tidak disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh ketidakmampuan mengembangkan

percakapan dan pikiran-pikiran yang negatif akibat dari kejadian yang tidak menyenangkan yang pernah terjadi sebelumnya ketika berbicara di depan umum.

## **3. Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Menurut Nevid, dkk (2005) ciri-ciri kecemasan ditandai oleh ciri fisik, behavioral dan kognitif. Ciri-ciri meliputi:

- 1) Gangguan pada tubuh, seperti berkeringat, panas dingin, lemas atau mati rasa,
- 2) Gangguan kepala, seperti pusing atau sakit kepala
- 3) Gangguan pernapasan, seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang
- 4) Gangguan pencernaan, seperti mual, diare, dan sering buang air kecil
- 5) Merasa sensitif atau mudah marah
- 6) Gelisah atau gugup

Ciri-ciri behavioral meliputi perilaku menghindar, seperti berlama-lama di tempat duduk saat dipersilahkan untuk berbicara di depan umum, mempersilahkan teman terlebih dahulu untuk presentasi, izin keluar kelas kepada guru saat hampir



ataupun sudah giliran berbicara di depan kelas. Dan ciri-ciri kognitif meliputi perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi dan adanya pikiran yang mengganggu.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari ciri-ciri fisik, kognitif dan behavior.

## **B. Teknik Stress Inoculation Training (SIT)**

*Stress Inoculation Training* (SIT), sebuah teknik dari pendekatan *Cognitive Behaviour Modification* (CBM) yang di kembangkan oleh Donald Meichenbaum, di dasarkan pada ide bahwa membantu konseli mengatasi stressor-stressor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk distress. Meichenbaum percaya bahwa konseli dapat meningkatkan kemampuan dengan memodifikasi keyakinan tentang keyakinannya sendiri tentang kinerjanya sendiri dalam situasi penuh tekanan. Teknik *stress inoculation training* mencoba meningkatkan keterampilan coping konseli yang sengaja dibangun dan

mendorong konseli untuk menggunakan keterampilan yang sebelumnya sudah dimilikinya, (erford, 2016).

Meichenbaum (Corey, 2016) menjelaskan bahwa ada tiga tahap untuk melakukan latihan inokulasi stres, yaitu fase konseptual, fase mendapatkan keterampilan serta latihannya (*coping skill*), dan fase aplikasi dan tindak lanjut. Berikut penjelasannya:

### **1. Fase konseptualisasi**

Pada fase konseptualisasi, fokus utama adalah menciptakan hubungan kerja dengan konseli sebagian besar dilakukan dengan membantu mereka mencapai pemahaman yang lebih baik tentang sifat kecemasan dan merekonseptualisasinya dalam segi interaksi sosial.

Latihan meliputi mengajarkan siswa untuk sadar akan peran mereka dalam menciptakan kecemasan yang dialaminya. Seperti dalam terapi kognitif, siswa biasanya tetap sebagai catatan harian yang *open ended* (buku harian yang belum tuntas) yang secara sistematis merekam pikiran-pikiran, perasaan dan perilaku

tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, teknik *stress inoculation training* pada tahap konseptualisasi ini menuntut siswa untuk peka terhadap pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika berbicara di depan kelas, atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif.

## **2. Fase Mendapatkan Keterampilan dan Latihannya (*Coping Skill*)**

Pada fase *coping skill* ini, latihan difokuskan untuk memberi siswa beraneka ragam teknik penanganan behavioral untuk di aplikasikan pada situasi kecemasan tersebut. Siswa diajarkan tentang berbagai intervensi perilaku, beberapa diantaranya adalah latihan relaksasi, latihan keterampilan sosial, *time management instruction*, dan latihan *self instructional*. Siswa dikenalkan dengan berbagai metode relaksasi dan di ajarkan untuk menggunakan keterampilan untuk mengurangi penyebab kecemasan.

Relaksasi juga mencakup kegiatan seperti jalan kaki, *jogging*, berkebun, merajut, dan kegiatan fisik lainnya. Meichenbaum menekankan bahwa relaksasi lebih kepada keadaan pikiran dari pada fisik (Corey, 2016).

## **3. Fase Aplikasi dan Tindak Lanjut**

Pada fase ini mengajarkan siswa agar perlu mempraktekkan pernyataan terhadap diri sendiri serta mengaplikasikan keterampilan baru tersebut pada situasi kehidupan nyata, termasuk ketika sedang mengalami kecemasan. Untuk mengetahui efek dari pemberian keterampilan yang telah dilatihkan kepada siswa maka pada tahapan ini siswa diminta untuk mengulangi keterampilan tersebut. Sehubungan dengan penjelasan diatas maka tahapan ini intinya adalah membantu siswa untuk menguatkan perilaku yang telah diajarkan (Corey, 2016).

## **C. Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno (2017) konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-

orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Adapun tahapan-tahapan konseling kelompok menurut yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan/transisi, tahap inti atau kegiatan dan tahap pengakhiran.

### **III METODE PENELITIAN**

#### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yang dimaksudkan untuk mengetahui penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum.

#### **2. Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu: teknik *Stress Inoculation Training* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (X), dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (Y). Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*.

### **3. Definisi Operasional**

Adapun definisi variabel sebagai berikut:

- 1) Teknik *Stress Inoculation Training* adalah teknik yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengelola kecemasan dalam situasi yang menekan, sehingga siswa dapat menangani stimulus-stimulus penyebab kecemasan tersebut, baik yang bersifat ringan maupun stimulus yang lebih besar. Latihan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu: 1) Tahap konseptualisasi, 2) Tahap mendapatkan keterampilan baru dan latihannya (copy skill), dan 3) Tahap Aplikasi dan Tindak Lanjut.
- 2) Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang biasa disebut dengan istilah kekhawatiran yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak, yang ditunjukkan dengan adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna. Dengan indikator sebagai berikut: 1)

Reaksi fisik, seperti gugup, gelisah, banyak berkeringat, tangan dan kaki gemetar, suara bergetar, jantung berdetak kencang, dan panas dingin. 2) Behavior, seperti perilaku menghindar. 3) Kognitif, seperti merasa takut, sulit berkonsentrasi, khawatir tentang sesuatu dan merasa tidak mampu (tidak optimis).

#### 4. Populasi dan Sampel

##### 1) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Luwu Utara, tahun ajaran 2019/2020 yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebanyak 45 siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

**Tabel 3.1 Populasi Penelitian**

No	Kelas	Siswa	Populasi
1.	XI MIA 1	34	12
2.	XI MIA 2	34	9
3.	XI IIS 1	35	14
4.	XI IIS 2	38	10
Jumlah		141	45

Sumber: hasil penyebaran angket.

##### 2) Sampel

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Roscoe (Anas dan Pandang: 2019) yang mengatakan bahwa untuk menentukan ukuran sampel dalam penelitian eksperimen sederhana dapat menggunakan sampel kecil 10-20 orang. Adapun penentuan *group size* mengacu pada pendapat Gazda (Pandang & Anas, 2019) yang mengatakan bahwa jumlah ideal di sebagian besar grup untuk orang dewasa adalah antara 10 dan 14 orang. Dan grup untuk anak-anak biasanya biasanya memiliki anggota lebih sedikit yaitu umumnya 5 hingga 7 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 10 orang siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka jumlah sampel penelitian ditetapkan sebanyak 10 orang siswa dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*, yang nantinya akan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 3.2 Sampel Penelitian**

No	Kelas	Populasi	Sampel Penelitian
1.	XI IPA 1	12	$12/45 \times 10=3$
2.	XI IPA 2	9	$9/545 \times 10=2$
3.	XI IPS 1	14	$14/45 \times 10=3$
4.	XI IPS 2	10	$10/45 \times 10=2$
Jumlah		<b>45</b>	<b>10</b>

Sumber: teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*.

## 5. Teknik Pengumpulan Data

### 1) Skala Kecemasan Berbicara

Skala diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang kecemasan berbicara siswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik SIT. Penyusunan skala kecemasan berbicara didasarkan pada ciri kecemasan menurut Nevid, dkk (2005) yang membagi tiga ciri-ciri kecemasan berbicara yaitu ciri fisik, behavior dan kognitif. Adapun indikator dalam skala ini yaitu indikator fisik, behavior atau tingkah laku, dan kognitif, dengan jumlah item pernyataan sebanyak 56, yang terdiri dari 28 item pernyataan pada indikator fisik, 7 item pernyataan pada indikator behavior, dan 21 item pernyataan pada indikator kognitif.

Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Masing-masing jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

### 2) Observasi

Teknik observasi digunakan untuk mencatat partisipasi dan perhatian siswa selama pemberian teknik *Stress Inoculation Training* melalui pengamatan langsung terhadap sampel penelitian.

## 6. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian di maksudkan untuk menganalisis data angket penelitian berkaitan dengan kecemasan berbicara siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

## IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka berikut ini memperoleh gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan

umum sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training*

### 1. Kecemasan berbicara siswa di depan umum (kelompok eksperimen).

Tabel 4.1 Gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa

Kelompok Eksperimen				
Resp	<i>Pre test</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori
DH	123	Tinggi	60	Rendah
BE	121	Tinggi	62	Rendah
M	124	Sangat Tinggi	52	Sangat rendah
DRM	122	Tinggi	56	Sangat rendah
IJ	121	Tinggi	55	Sangat rendah
<b>Rata-rata</b>	<b>122,2</b>	<b>Tinggi</b>	<b>57,00</b>	<b>Sangat rendah</b>

Sumber: Hasil skala *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

Adapun data perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Pebandingan Skor

Jenis Data	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i> Eksperimen	122,2	102 – 123	Tinggi
<i>Posttest</i> Eksperimen	57,00	36 – 57	Sangat Rendah

Sumber: Hasil skala *pretest* dan *posttest*

### 2. Kecemasan berbicara siswa di depan umum (kelompok kontrol)

Berdasarkan hasil *pretest* terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Tingkat kecemasan berbicara siswa

Kelompok Kontrol				
Resp	<i>Pre Test</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori
PL	114	Tinggi	103	Tinggi
SNA	106	Tingi	105	Tinggi
PDA	114	Tinggi	108	Tinggi
ASB	105	Tinggi	97	Sedang
P	102	Tinggi	100	Sedang
<b>Rata-rata</b>	<b>108.2</b>	<b>Tinggi</b>	<b>102.6</b>	<b>Tinggi</b>

Sumber: Hasil skala *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Data perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4 Data skor perbandingan

Jenis Data	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i> Kontrol	<b>108,2</b>	<b>102 – 123</b>	Tinggi
<i>Posttest</i> Kontrol	<b>102,6</b>	<b>102 – 123</b>	Tinggi

Sumber: Hasil skala *pretest* dan *posttest*.

## B. PEMBAHASAN

Dalam dunia pendidikan, komunikasi memiliki peranan yang sangat besar dalam proses belajar mengajar baik yang dilakukan oleh guru kepada siswa maupun komunikasi yang dilakukan antarsiswa. Dalam proses belajar mengajar tersebut, guru dan siswa akan saling memberi dan menerima informasi melalui komunikasi seperti bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa didalam kelas. Ketiga kegiatan tersebut menuntut siswa untuk berbicara di depan umum. Ketika siswa merasa cemas saat melakukan kegiatan-kegiatan itu dapat dikatakan siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*).

Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami oleh siswa. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan banyak orang. Siswa atau individu merasa cemas

ketika berbicara di depan umum. kekhawatiran siswa bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau di tertawakan, takut lupa, malu, takut gagal, dan takut karena pengalaman buruk di masa lalu. Penelitian dari Ririn, Asmidir dan Marjohar (2013) tentang hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum menghasilkan bahwa sebesar 42,65% kecemasan berbicara di depan umum terjadi pada tingkatan mahasiswa. Selanjutnya Wati (2015), penelitiannya menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum terjadi sampai dengan tingkatan mahasiswa yang rata-rata memasuki usia dewasa awal. Kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya berada pada tingkatan mahasiswa saja, pada tingkatan SMA berdasarkan komunikasi personal dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling mengatakan bahwa di SMA tersebut sebanyak 15-25% siswa di kelas mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Rahmawati dan Nuryono, 2014).

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Luwu

Utara, siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan ciri-ciri seperti gugup, gelisah, tangan gemetar, suara bergetar, takut salah, takut ditertawakan, jantung berdetak dengan kencang, panas dingin, merasa khawatir, takut, sulit berkonsentrasi, tidak berani menatap teman sekelas dan mempersilahkan teman untuk berbicara terlebih dahulu. Sejalan dengan hal tersebut, Ollendick (Munandar, 2016) menyatakan bahwa kecemasan biasanya ditandai dengan gejala fisik, seperti bernafas lebih cepat, terlihat memerah, jantung berdetak lebih cepat dan berkeringat. Disamping itu, kecemasan juga ditandai dengan adanya gejala psikologis, seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran dan gejala-gejala lain (Nevid, dkk, 2005).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti mengkaji teknik *Stress Inoculation Training*

(SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum.

Adapun hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 6 Luwu Utara mengenai penerapan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelas XI yaitu sebagai berikut:

Dilihat dari tabel 4.1, hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) yaitu yaitu 1 siswa yang berada pada kategori Sangat Tinggi, sebanyak 4 siswa yang berada pada kategori Tinggi, sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Nilai rata-rata skor *pretest* yang diperoleh siswa sebanyak 122,2 yang berada pada interval 102 – 123 yang berarti tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum berada pada kategori Tinggi.

Sedangkan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen setelah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) sebanyak 5 pertemuan yaitu



siswa yang berada pada kategori Rendah sebanyak 2 siswa, dan siswa yang berada pada kategori Sangat Rendah sebanyak 3 siswa dan tidak ada siswa yang berada pada kategori Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi. Adapun nilai rata-rata skor *posttest* yang diperoleh siswa sebanyak 57.00 yang berada pada interval 36 – 57 yang berarti tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum berada pada kategori Sangat Rendah.

Berdasarkan data perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen pada tabel 4.2, data tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

Pada tabel 4.3 menjelaskan bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok kontrol yaitu pada data *pretest* tidak ada siswa yang pada kategori Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Sedangkan terdapat 5 siswa yang berada pada kategori Tinggi. Adapun nilai rata-rata skor *pretest* yang diperoleh siswa yaitu sebanyak 108.2

yang berada pada interval 102 – 123 yang berada pada kategori Tinggi.

Sedangkan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum pada data *posttest* yaitu masih terdapat 4 siswa yang berada pada kategori Tinggi dan 2 siswa pada kategori Sedang. Kemudian, tidak terdapat siswa pada kategori Rendah dan Sangat Rendah. Adapun nilai rata-rata skor *posttest* yang diperoleh siswa yaitu sebanyak 102.6 yang berada pada interval 102 – 123 yang berada pada kategori Tinggi.

Hasil data perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada Kecemasan Berbicara siswa di depan umum yaitu tetap berada dalam kategori Tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas, *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam penelitian ini dapat menurunkan kecemasan berbicara siswa di depan umum karena dapat dilihat dari adanya perbedaan yang

signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* dan yang tidak. Berdasarkan hasil pengujian *t-test* dengan menggunakan aplikasi *SPSS 24 for windows*. diketahui nilai *probability sig* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) yang berarti  $H_0$  ditolak dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ).

Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

## V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Luwu Utara berada pada kategori Tinggi.
- 2) Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) berjalan sesuai skenario, yaitu meliputi (1) tahap konseptualisasi, (2) tahap mendapatkan keterampilan dan

latihannya (*copping skill*), (3) tahap aplikasi dan tindak lanjut. Selama pelaksanaan intervensi, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang berada pada kategori sangat tinggi sehingga kecemasan berbicara siswa di depan umum berada pada kategori sangat rendah.

- 3) Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mengurangi secara signifikan kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

### B. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik *stress inoculation training* (SIT) dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum sehingga diharapkan bagi konselor dan sekolah untuk menerapkan teknik tersebut pada masalah kecemasan berbicara dan masalah yang lainnya.
- 2) Bagi sekolah, agar hendaknya mempunyai jam khusus untuk

bimbingan dan konseling, yang idealnya 40-45 menit satu pertemuan yang setara dengan 2 jam pelajaran.

- 3) Sarana dan prasarana di sekolah, perlu dilengkapi dengan fasilitas pendukung seperti ruangan konseling individual, ruangan bimbingan dan konseling kelompok, ruang biblio terapi dan ruangan relaksasi, agar konselor atau guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling secara optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. 2016. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dinka, R. 2010. *Cara Cepat Belajar Public Speaking Secara Profesional*. Magelang: Damar Media Publishing
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik, Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erford, B.T., Eaves, S.H., Bryant, E.M., Young, K.A. 2010. *35 Techniques Every Counselor Should Know*. Colombus: Pearson Education.
- Helena, Olii. 2010. *Public Speaking*. Jakarta: Indeks.
- Khairunisa. 2019. Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*. Vol 6, No.2.
- Navid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Osborne, J.W. 2004. *Kiat Berbicara di Depan Umum untuk Eksekutif dalam Menuju Keberhasilan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pandang, A & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Prakoso, B. 2014. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 2 Blora. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rahmawati, F & Nuryono, W. 2014. Penerapan Terapi Nlp(neurolinguistic programming) untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa kelas 11 SMA Negeri 2 Pare. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 4. No.3.
- Ririn, dkk. 2013. "Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum". *Jurnal ilmiah konseling*. Vol 2. No.1.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisius.
- Wati, M,R. 2015. Hubungan Antara Konsep Diri dengan

- Kecemasan saat Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- West, Richard & Turner, Lynn. 2017. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi. Edisi 5 Buku 1.* Jakarta: Salemba Humanika.
- Yasin, M. 2016. Penerapan Teknik Latihan Inokulasi Stres Untuk Mengurangi kecemasan siswa dalam berbicara di depan kelas di SMA Negeri 1 Campalagian. *Skripsi. (tidak diterbitkan).* Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Yuniarty, S. 2017. Kecemasan Berbicara di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Peserta Didik Kelas 10 di SMK Negeri 5 Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan. Vol 2. No.1.*